

## Optimise ta communication en 3 minutes!

7% MOTS  
38% VOIX  
55% NON VERBAL

**CRÉER LE LIEN** | Prends soin d'utiliser le nom ou le prénom de la personne que tu viens de rencontrer. Cela aide à instaurer une relation de confiance.

### RÈGLE DU 3 SECONDES

3 secondes pour entrer en relation avec quelqu'un.



### TON SOURIRE

Visualise et souris!

**TA POSTURE** | Ouverte, torse et épaules en arrière. Pratique le « POWER POSE » !

Amène l'état corporel avec toi. Ne s'acte pas tu dois le sentir.

### TES MAINS

Extension visible du cerveau.

Mains fluides = pensées fluides

### LES EFFETS PHYSIOLOGIQUES

**DU STRESS** | Augmentation du rythme cardiaque et de la respiration, etc. sont identiques à ceux du courage.

### CRÉER L'ÉMOTION CHEZ L'AUTRE

Les gens oublient facilement ce que vous avez dit, mais ils n'oublient jamais ce que vous leur avez fait ressentir.

Lorsque tu ressens du stress face à une situation, change ta perspective. Dis-toi que ton corps se prépare à faire quelque chose de courageux!

### LES PIEDS

Porte une attention aux pieds de l'autre personne.

Indique la direction où on veut aller. Si c'est la direction opposée à toi, probablement que la personne est déjà ailleurs dans sa tête.

